



Pompoenlatte

De pompoen is toch een fantastisch wintergroente. Heerlijk om te bakken met wat gember in de oven, maar je kunt er nog veel meer mee. Bijvoorbeeld dit heerlijke winterdrankje.

Het is handig om de dag ervoor een gerecht met pompoen uit de oven te maken. Je kunt er dan wat van bewaren en pureren.

Zonder de espresso ook ideaal voor kinderen. Tijdens de 3^{de} fase van het rijstvasten kunnen we hem ook drinken zonder de espresso. Vervang dan de cacao poeder door wat extra kaneel, gember, piment, kruidnagel of een mix hiervan.

Ingrediënten (1 grote mok)

200ml heet (gekookt) water)

75ml kokosmelk

50 ml warme espresso

1 el pompoenpuree

1 tl kaneel

2 tl rauwe cacao

1 of 2 medjoul dadels (dit maakt het lekker zoet)

Nu maken!

Zet een kopje espresso en breng het water aan de kook. Doe alle ingrediënten samen in een blender en mix tot een romige drank.

Maak er een feestje van met wat kaneel on top of een kaneelstokje om mee te roeren! Enjoy.



FOOD YOUR LIFE



0612381147



kim@foodyourlife.nl



www.foodyourlife.nl



<https://www.instagram.com/kimfoodyourlife/>



www.facebook.com/foodyourlife/